

单月新增近8万例

新冠为何总在夏天抬头?

早上7点10分,饭饭被闹钟叫醒。下一秒,她皱起眉——嗓子像被刀片划过。一股寒意顺着后脊背爬上来,“坏菜,肯定要发烧。”她伸手摸了摸额头,又拿起了体温计,37.4℃。

饭饭还是照常去了公司。8点半,她感觉越来越冷。10点半,她已经裹着珊瑚绒毯子,迷迷糊糊地缩在工位上睡着了。一个小时后醒来,体温已经飙到39.8℃。

下午1点半,饭饭去了附近医院的发热门诊。医生开出检查单。因为嗓子疼、没胃口,她当天几乎滴水未进。抽血时,饭饭发现自己的血管“瘪了”,抽出来的血浓稠发暗,“护士小姐姐让我等结果的时候抓紧吃吃喝点”。

2点半,检查结果出炉。医生看了一眼电脑,抬头说:“又阳了。”

饭饭愣了一下。她已经快两年,没有听见这三个字了。但这个夏天,它又重新出现在很多人的生活里。

中国疾控中心的数据显示,2026年6月,全国新增确诊病例7.9万例,其中重症病例130例、死亡病例1例(基础疾病合并新冠病毒感染死亡)。

7月16日,中国疾控中心研究员常昭瑞在国家疾控局新闻发布会上透露,我国新冠疫情自2025年10月以来,连续8个半月维持在低水平流行状态,病毒活跃度较低。今年5月下旬疫情有所抬头,但6月中旬即回落至低水平流行。近期全国新冠病毒检测阳性率有所上升,虽然疫情呈上升趋势,但总体上仍处于低水平流行。

常昭瑞说,当前新冠疫情已演变为常见的呼吸道传染病,对于疫情的常规波动,大家不必过于紧张。

不过,办公室里,又有人重新戴起了口罩;家庭群里,开始互相提醒:“家里还有抗新冠特效药吗?”

那个很多人以为已经结束的话题,并没有消失,而是又重新回到了生活里。



感受得更直接。

在江苏一家连锁药房工作了20年的张店长发现,即便在镇江这个人流不是特别大的地方,最近一个月,到门店咨询发烧、咽喉痛、感冒药的顾客,也比前几个月略多。不少人会主动询问国产口服抗新冠药物,也有人已经拿到了医院处方,前来取药。

而相比几年前,“大家最关心的,不再是有没有药,而是现在吃,还有没有用?”

类似的问题,另一家连锁门店的段药师也几乎每天都会遇到。她的回答是一样的:“越早越好。”这是目前抗新冠抗病毒治疗普遍遵循的原则。病毒进入人体后,会在感染早期快速复制。对于符合适应证的患者而言,在发病早期尽早开始抗病毒治疗,更有利于抑制病毒复制,降低疾病进一步发展的风险。

近年来,随着我国多款口服抗新冠药物陆续获批上市,患者也有了更多治疗选择。中国首款3CL靶点抗新冠病毒创新药由先声药业与中国科学院上海药物研究所、武汉病毒研究所联合研发,其相关研究显示,越早治疗,病毒载量下降越多。张店长同样表示,目前,这款抗新冠药可以在具备处方单的前提下,通过线上订购。“特别是老年人、免疫力低下、基础疾病患者等脆弱人群,及时用药可降低并发症的感染风险。因此,不要错过治疗窗口期。”

新冠从未消失

如果把时间拉长,新冠其实从未离开。它只是逐渐失去了新闻属性。

过去几年,中国疾控公布的监测数据显示,新冠每个月都有新增病例,只是在人们注意不到的时候,默默成为了一种季节性流行的呼吸道疾病。

从近四年的监测数据来看,夏季新冠会出现一轮小幅回升,已经逐渐成为一种相对稳定的流行规律。

中国疾控的数据显示,2023年6月报告新增重症1968例,7月重症降至455例,呈持续下降态势;2024年6月新增重症112例,7

月升至203例,且阳性率增速加快,从月初的8.9%大幅增长至月底的18.7%,总体呈“6月抬头、7月加速、8月达峰”态势;2025年6月新增确诊333229例,7月降至226567例,发展趋势类似2023年,呈缓慢波动下降。

与此前不同的是,今年6月新增病例较5月增长3.6倍,是近8个月以来首次出现明显反弹。哨点医院监测显示,门急诊流感样病例新冠病毒阳性率从6月第一周的2.9%连续上升至6月最后一周的6.4%。中国疾控方面表示,优势流行株仍为奥密克戎变异株NB.1.8.1及其亚分支,现有证据未提示出现可能构成额外公共卫生风险的新变异株。

但为什么偏偏是夏天?

同济大学附属上海市肺科医院呼吸科主任医师胡洋表示,原本夏季气温较高,病毒在阳光暴晒下相对不易生存,相较冬春季仍处于较低水平。之所以6、7、8月感染病例增多,可能与免疫屏障的周期性衰减、病毒持续变异、夏季人员流动增加、空调房间环境封闭等因素有关。

中国疾控在官网上提示称,近期,我国呼吸道传染病疫情有所波动,流感病毒、鼻病毒、肠道病毒、副流感病毒、人偏肺病毒和新型冠状病毒呈现一定水平活动。为防范呼吸道传染病疫情,建议公众采取科学佩戴口罩、保持良好卫生习惯、倡导健康生活方式、积极主动接种疫苗这些个人防护措施。

张店长家里,上有九十多岁高龄老人,下有十几岁的孩子,四人至今“还没阳过”。“出门在外戴好口罩,在家多喝水,勤通风,注意休息,不要劳累过度。”这是她一遍又一遍向家人提醒的防护要点。同时她也建议家里可常备口罩、自测纸以及抗新冠药,以备不时之需。

没有人希望再次感染新冠。但和几年前相比,人们已经不再只是等待病毒过去,而是在一次次感染中,慢慢学会如何面对它。

新冠没有离开,它只是成为了生活的一部分。而真正需要改变的,不是恐慌,而是识别风险、科学防护,以及在需要的时候,及时治疗。

刘少明

刀片嗓、水泥鼻……又回来了

陶女士并没有像饭饭一样突然倒下。她甚至一度觉得,自己已经躲过去了。

前一个周四,她与两位同事一起出差深圳。一位同事当天开始发烧,后来确诊甲流;另一位同事周末也开始出现发热。直到接下来的周一,她都没有任何症状。

7月14日周二,下午,她的左胳膊肘开始隐隐发酸。熟悉的位置、熟悉的酸痛,让她心里“咯噔”一下——“前两次感染新冠,也是从这里开始。”几个小时后,她的体温迅速升至39.2℃。用试剂盒检测,没有阳。她安慰自己,也许只是月经期间免疫力下降加上吹空调受凉而已。

然而,到了周三,她的体温依旧稳定在38℃左右。再一次检测,试剂盒上出现了“双杠”——“阳了”。前两次新冠,她都没怎么咳嗽,但这一次,“感觉肺都要咳出来了”,嗓子里面,先是像有毛毛虫在爬,后来又迅速发展成“刀片痛”。

但最难受的,还不是这些,而是“疼痛感”,“新冠带来的疼痛与普通感冒完全不同,全身上下,从鼻梁骨到脚趾,真的是(有)撕扯感。尤其是平时不太好的地方,比如我腰有点问题,每次感染新冠,就像断了一样。”

类似的描述,最近正在社交平台涌现。

有人形容,“嗓子像在吞碎玻

璃”,有人说,“鼻子堵得像灌满了水泥”,还有人说,“头晕”“关节酸发软”“嗓子哑到说不出话”“怀疑它(新冠病毒)攻击了自己的记忆力”……

也有人发现,朋友圈里那个消失了很久的问题,又开始出现:“你阳了吗?”

一种病毒,多种解法

面对同一种病毒,人们的选择已经开始不同。

陶女士选择再等等。她觉得医院人太多,害怕出现交叉感染,也觉得自己可以“先扛一扛”。相对漫长的恢复也导致她对于每一次对抗新冠的痛苦经历记忆犹新。这一次,在发热两天后,陶女士终于退烧,但依然浑身痛、味觉失灵。

而当饭饭的医生问她:“要不要新冠特效药?”

她没有迟疑:“单身在外,丝毫的犹豫就是对自己的不负责。”

排队缴费、拿药——一盒30片,吃5天,每天早晚各3片。下午3点半,饭饭走出医院。医院门口正在堵车,她走了七百多米才叫到车,这时的她,“感觉心脏都要从嗓子眼跳出来,看东西都重影了”。

遵医嘱服药休息。第二天早上醒来,饭饭的体温已经降了下来,人也有了些精神,只是还有些乏力。

与过去只能“硬扛”相比,更多的人开始倾向于“让自己少遭罪”。

而这种变化,药房里的药师